

FRÅ KURS I DEMENSVENNLEG SAMFUNN TIL KURS I DEMENSVENNLEG BIBLIOTEK

- TIPS TIL KORLEIS EIN KAN BRUKE NETTKURSET «DEMENSVENNLIG SAMFUNN» I BIBLIOTEKET

Dette kurset er utarbeida av Nasjonalforeningen for folkehelse som generell kompetanseheving om demens og tilrettelegging for personar med demens. I kurset finn du mykje god kvalitetssikra informasjon.

Kurset er relevant for bibliotektilsette. Her er ein kort rettleiar til korleis ein kan bruke kurset i biblioteket, med oppgåver og refleksjonsspørsmål.

FORM OG TIDSBRUK

Om de er fleire tilsette i biblioteket, vil de ha mest utbytte av å ta kurset saman. Gjerne ved å bruke litt av personalmøta til å gå gjennom kvar emnebolk, og ha litt tid til refleksjon i kvardagen i biblioteket mellom kvar bolc.

Om du er aleine, kan det kanskje vere andre i kommunen kurset er relevant for som du kan foreslå å ta det saman med? Kan det vere tema for eit biblioteksamarbeid der ein kan diskutere oppgåvene på Teams? Du kan sjølvstgt ta kurset aleine også. Vi har utforma spørsmål til dei ulike bolcane slik at ein både kan ta det aleine, eller med fleire.

Tidsbruk kjem an på korleis du vel å bruke kurset. Vi har estimert tidsbruk til kvar del.

DEL 1 - VELKOMMEN TIL NASJONALFORENINGEN FOR FOLKEHELSEN

Tidsbruk: 20 minutt, ca. 10 minutt ressursen, ca. 10 minutt til oppgåva.

Innhald:

- Introduksjon til foreininga

Om del 1:

Denne delen er ein generell informasjon om foreininga. Det kan vere viktig å vite litt om bakgrunnen til foreininga som vi samarbeider med i dette arbeidet.

Oppgåve til del 1:

Sjekk om de har eit lokallag av foreininga i dykkar kommune. Om de har kan ein ta kontakt og sjå om det er noko ein kan samarbeide om ved eit seinare høve. Informasjonsmøte, eller lesevenn?

DEL 2 - DEMENSVENNLEG SAMFUNN

Tidsbruk: 10 minutt, ca. 5 minutt til å ta del 2, ca. 5 minutt til oppgåva.

Innhald:

- Introduksjon
- Tre dimensjoner
 - Fysisk
 - Sosiale
 - Utforming av tenester
- Kjenneteikn på demensvennleg samfunn

Oppgåve til del 2:

Kva inneber dei tre dimensjonane i biblioteket?

DEL 3 - HVA ER DEMENS

Tidsbruk: 20 minutt, pluss refleksjonsoppgåve.

Innhald:

- Introduksjon
- Kva er demens
- Førebygging
- Alzheimers sjukdom
- Vaskulær demens
- Demens med Lewy-legemer
- Frontotemporal demens

Om del 3:

Denne delen dykkar litt ned i dei ulike typane av demens. Dette er meint som ein bakgrunnsinformasjon til dei meir praktisk retta delane. Dette kan ein også sjå kvar for seg om ein ikkje vi setje av felles tid til dette. Den tek 20 minutt, men du får ei god generell kompetanseheving om du ikkje kan mykje om demenssjukdommar frå før.

Refleksjonsoppgåve:

Kvifor kan det vere bra å vite litt om ulike formar for demens?

DEL 4 – KOMMUNIKASJON OG SAMHANDLING

Tidsbruk: 12 minutt pluss oppgåver (ca 5 – 10 minutt på kvar)

Innhald:

1. Introduksjon
2. Kommunikasjon og samhandling
3. Gode råd i samtale
4. Korleis tilrettelegge for god kommunikasjon
5. Oppsummering

Vi anbefalar at de stoppar spesielt ved emne 3 og 4

3. Gode råd i samtale

Les gjennom tipsa. Har de opplevd å møte personar som det har vore vanskeleg å forstå i biblioteket. Kva gjorde de?

4. Korleis tilrettelegge for god kommunikasjon

Vipps`n` tapp`n`go

Sjå filmen. Diskuter korleis det blei løyst. Har de liknande situasjonar i biblioteket som de kan bruke som ein case og diskutere rundt? Utlånsautomaten kanskje? «Berre scan boka på automaten du!» Korleis kan du ordlegge deg for å legge betre til rette?

Alle vegar førar til?

Sjå filmen. Kan det kome personar i biblioteket som ikkje veit kor dei er, eller kor dei skal etterpå? Korleis kan de løyse det?

Valets kval!

Sjå filmen. I biblioteket er det tusenvis av val! Korleis kan du legge til rette for at det blir enklare å velje utan å ta frå personen sin autonomi? Tenk på moglege scenario. For eksempel dersom de får spørsmål i skranken om å anbefale ei bok. Korleis vil du ordlegge deg for å finne eit godt val? Kva spørsmål kan du stille? Er det andre ting du kan gjere for å gje personen eit godt val?

DEL 5 – DEMENSVENNLEG UTFORMING

Tidsbruk: 8 minutt pluss oppgåver (ca. 5 – 10 minutt på kvar)

Innhald:

- Konsekvensane av demenssjukdom
- Demensvennleg utforming
- Oppsummering

Om del 5:

Universell utforming vs tilrettelegging for personar med demens

Om biblioteket ditt er nytt har de nok allereie mange av elementa som ligg under universell utforming i lokala. Desse tiltaka kjem alle til gode, også personar med demens. Det er likevel verdt å merke seg at det er nokre punkt der tilrettelegging av lokala for dei med demens har litt anna fokus.

- **Vegen og golvet vi går på**

Korleis ser golvet ut i ditt bibliotek? Ta ein runde og tenk over korleis det ville vore å gått rundt på det om du har det som mannen i filmen. Er det nokre små grep som kan gjerast for å gjere golvet tryggare? Det er kanskje ikkje akkurat på budsjett eller prioriteringslista di å bytte ut golvet i biblioteket ditt med det første om du har eit mønstrete golv. Men det kan vere greitt å tenke over korleis nokre kan oppleve det likevel, og ha eit ekstra auge om du merkar at nokon kan vise teikn på at dei blir forvirra. Kanskje er det små justeringar du kan gjere med denne kunnskapen i mente.

- **Bruk av kontrastar og fargar**

Ta ein runde igjen. Start gjerne ute og sjå korleis heile vegen frå ute til inn i biblioteket ser ut. Er trappar og kantar tydeleg merka? Er det noko du kan gjere med det? Eller tipse til rette instans i kommunen eller byggeigar? Om du ikkje kan gjere så mykje med utsjånaden, så kan det uansett vere verdt å ta med seg dette i tankane. Og ha det på blokka til eventuelle oppussingsrundar eller ombygging/nybygg.

- **Bruk av skilt**

Korleis er skiltinga i ditt bibliotek? Ta ein runde og sjå lokalet frå fleire vinklar. Tenk på det som kom fram i filmen, er det også skilting tilbake eller ut? Skilting kan gjerast på mange måtar. Med trong økonomi er det kanskje ikkje lett å bestille nye profesjonelle skilt. Men ein kjem langt med kvite ark og tydeleg stor nok skrift.

- **Lys og lysforhold**

Lys er jo ofte ikkje mangelvare på eit bibliotek. Men er det krokar eller skilting eller andre stader som kunne vore betre opplyst? Ta deg ein runde og sjå over. Gjerne i løpet av ulike tider av døgnet, når lyset utanfrå ikkje hjelp til.

- **Enkel og brukarvennleg teknologi**

Utlånsmaskiner, eller pcar kan vere ei utfordring for personar med demens. Ver oppmerksam og hjelp gjerne til. Ver tålmodig og tydeleg. Skrankehjelp er kanskje det ein er mest kjend med, spør gjerne om de skal hjelpe i skranken i staden.

DEL 6 - FORMIDLING

Neida, del 6 finnes ikkje i kurset til Nasjonalforeningen for folkehelse! Men den er likevel viktig. Ein del av kurset handlar om at personar med demens lever sine vanlege liv, og treng å vere i aktivitet og vere sosiale. På biblioteket kan ein skape ein trygg og god møteplass gjennom tilrettelegging av lokale og kunnskap om sjukdommen som gjer det trygt å vere der og å spørje om hjelp. Det å ta del i ei kulturoppleving, som ei diktlesing eller bokprat kan gje ei god og verdifull stund der og då, men også bidra til input som varar.

Har de moglegheit for å gjere noko i dykkar bibliotek?

Om de har lokallag av Nasjonalforeningen kan ein kanskje invitere inn ein lesevern frå dei? Eller frå Leser søker bok? Kanskje andre ivrige bibliotekgjengarar kunne tenkt seg å gjere ein innsats? Om de er Bok til alle bibliotek, har de jo allereie nokre ressursar som kan brukast til formidling.

Det vil kome meir om formidling på kompetansebanken når ressursen om demensvennleg bibliotek er klar.